

หลักสูตร 1 วัน

การคิดบวกและทัศนคติในการทำงาน

(Positive Thinking and Attitude in Work Life)

“ทัศนคติเปลี่ยน ทิศทางงานก็เปลี่ยนตาม”

โดย อาจารย์สุณิชา ชอบชัย

วิทยากร ที่ปรึกษา และโค้ชพัฒนาศักยภาพ

หลักการและ แนวความคิด

ในยุคที่การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและความกดดันในที่ทำงานเพิ่มสูงขึ้น ทัศนคติที่ดีและพลังใจเชิงบวกคือหัวใจสำคัญที่ช่วยให้พนักงานสามารถเผชิญกับความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ **หลักสูตรนี้** ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความหมายของการคิดบวกอย่างแท้จริง พร้อมเรียนรู้วิธีฝึกฝนและปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตและการทำงาน อันจะนำไปสู่พฤติกรรมที่สร้างสรรค์ การสื่อสารที่ดีขึ้น และความสัมพันธ์ที่ราบรื่นในทีม

นอกจากนี้ ผู้เรียนยังจะได้ฝึกฝนแนวทางการจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์ การเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส และการพัฒนาแรงจูงใจจากภายใน เพื่อให้สามารถรักษาสมดุลทางอารมณ์และทัศนคติในสถานการณ์ที่ท้าทาย หลักสูตรนี้จึงไม่เพียงแต่ช่วยให้พนักงานมี “พลังใจ” ในการทำงาน แต่ยังจุดประกายให้เกิด “พลังบวก” ที่ส่งต่อถึงเพื่อนร่วมงาน ลูกค้า และองค์กรโดยรวมได้อย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความหมายของการคิดบวกและทัศนคติเชิงบวกอย่างแท้จริง
2. เพื่อเรียนรู้วิธีสร้างทัศนคติเชิงบวกในชีวิตและการทำงาน
3. เพื่อฝึกฝนการเปลี่ยนมุมมองและการสื่อสารในทางบวก
4. เพื่อเสริมสร้างพลังใจ การรับมือกับความเครียด และแรงกดดันในงาน
5. เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกและสามารถนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร

➔ จุดเริ่มต้นของพลังบวกในตัวเรา

9.00 – 12.00 น.

- Ice-breaking: “พลังบวกส่งต่อได้ (สร้างบรรยากาศเชิงบวก กระตุ้นพลังงานของกลุ่ม)”
- ทำไม “ทัศนคติเชิงบวก” ถึงสำคัญในชีวิตการทำงาน?
 - ความแตกต่างระหว่างคนคิดบวก vs คนคิดลบ
 - พฤติกรรมที่สะท้อนทัศนคติ
 - วงจรพลังงานทางอารมณ์ (Energy Cycle)
 - กิจกรรม : กรณีศึกษา “วันแย่ๆในที่ทำงาน”
- สร้าง Self-awareness รู้จักตัวเองเพื่อเปลี่ยนทัศนคติ
 - จุดแข็ง – จุดปรับปรุงในมุมมองและพฤติกรรม
 - แบบทดสอบ “ฉันมองโลกยังไง?”
 - กิจกรรม : เกม 4 ช่อง “มุมมองชีวิตกับการทำงานของฉัน”

➔ ปลุกพลังใจและเปลี่ยนทัศนคติให้เป็นพลังในงาน

13.00 – 16.00 น.

- เทคนิคการคิดบวกแบบง่าย ๆ ที่ใช้ได้จริง
 - หลักการวงจรพฤติกรรมที่สร้างการเปลี่ยนแปลง
 - คำพูดเปลี่ยนใจ : การใช้ภาษาเชิงบวกในที่ทำงาน
 - ปรับมุมมองในสถานการณ์จริง (Reframe Thinking)
 - กิจกรรม : แปลงคำพูด-แปลงพลัง “ฝึกพูดใหม่จากคำลบเป็นคำบวก พร้อมสะท้อนผลลัพธ์”
- พลังของการเลือกมอง – เลือกเป็น
 - เทคนิค Gratitude Practice (ขอบคุณให้เป็นพลัง)
 - โฟกัสกับสิ่งที่ควบคุมได้
 - ทัศนคติของผู้ชนะในสถานการณ์ลำบาก
 - กิจกรรม : ชีวิตฉันในแบบที่ใช่แบบทัศนคติเชิงบวก (3 Things I’m Grateful For Today” + Vision Card)
- สรุบทบทเรียน & สร้างแผนเปลี่ยนแปลง
 - จุดเรียนรู้ที่สำคัญในวันนี้
 - วางเป้าหมายเล็ก ๆ วันละ 1% เพื่อทัศนคติเชิงบวก
 - แשרแรงบันดาลใจส่งท้าย

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงาน/หัวหน้างาน /ผู้จัดการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

แนวทางการอบรมของหลักสูตร

- ✿ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) เพื่อทำให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ทันที เพราะได้ดำเนินการคิดร่วมกันระหว่างการฝึกอบรมแล้ว
- ✿ การฝึกอบรม มีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้าใจง่าย
 - ➡ Adult Learning การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์
 - ➡ Ice break การละลายพฤติกรรมด้วยการรู้จัก ชื่นชมตัวเอง
 - ➡ Sharing การบรรยายเพื่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 - ➡ Work Shop การสร้างความเข้าใจด้วยตัวเอง
 - ➡ Coaching การให้มุมมอง ใช้คำถาม เพื่อดึงศักยภาพของท่าน
 - ➡ Role Playing การจำลองสถานการณ์ให้เห็น/ฝึกจริง
 - ➡ Goal การมีเป้าหมายร่วมกันในการเรียนรู้/พัฒนาทีมงาน
- ✿ กำหนดแนวทางเพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรม นำความรู้ที่ได้รับไปฝึกฝนด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดการปฏิบัติจริงๆ จนกลายเป็นธรรมชาติ **กิจกรรม 70% และทฤษฎี 30%**

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

- ❖ ภาพรวมของหลักสูตร
 - ทำให้รักสนุกกับงาน และทำงานด้วยใจรัก เพื่อตัวเอง
 - ทำให้ตระหนักถึงกระบวนการทำงานอย่างเชื่อมั่นด้วยตัวเอง
 - สร้างระบบการทำงานด้วยแนวความคิดของตัวเอง
 - เน้นการทำงานพื้นฐานให้ครบถ้วนด้วยตัวเอง
- ❖ ประเด็นที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในคลาส
 - กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
 - กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (อย่างไม่กังวล)
 - กระตุ้นด้วยกรณีศึกษาใกล้ตัวมาช่วยกัน Workshop
 - กระตุ้นให้เกิดการทำทายกับกระบวนการนำไปฝึกฝน เช่น การกล้าเขียนแผน กล้านำเสนอ กล้าปรึกษาหัวหน้า และกล้าลงมือทำ สำคัญสุดกล้ายอมรับผลของการกระทำ